



การส่งเสริมสุขภาพ เด็กวัยเรียน

การรับประทานอาหาร



- รับประทานอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่
- ปริมาณอาหารที่แนะนำต่อมื้อ คือ
ข้าวแป้ง 2-3 ทัพพี
เนื้อสัตว์ 2 ช้อนกินข้าว
ผัก 4 ช้อนกินข้าว
ผลไม้ 1 ส่วน ตัวอย่างเช่น มะละกอ 6 ชิ้น
แก้วมังกร 1/2 ผล กล้วยน้ำว้า 1 ผล เป็นต้น
- ดื่มนม 1 กล่อง/วัน



การแปรงฟัน

- แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง
เช้าและก่อนนอน



การนอนหลับ

- นอนหลับอย่างเพียงพอ 9 - 11 ชั่วโมง/วัน



การออกกำลังกาย

- มีกิจกรรมทางกายที่มีความหลากหลายและ
สนุกสนาน เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงาน รดน้ำ
ต้นไม้ เดินเปลี่ยนคาบเรียน วิ่ง เล่นเกมส์/กีฬา
ปั่นจักรยาน เป็นต้น อย่างน้อย 60 นาที/วัน
โดยสามารถแบ่งกิจกรรมสะสมเป็นช่วงๆ อย่าง
น้อยครั้งละ 10 นาที